

06 | 2014

Outdoorspiele mit Kids

Inhalt Monatsthema

Die verschiedenen Umgebungen	2
Übungen	
• Hartplatz, Rasen, Spielplatz	4
• Im Wald	6
• Mit Wasser, am Wasser	8
• Im Wasser	10
• Im Schnee	11
• Im Eis	12
Lektionen	13
Hinweise	21

Kategorien

- Alter: 5-10 Jahre
- Schulstufen: Vorschule/Primarstufe
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene



Die kindliche Entwicklung ist eng verbunden mit dem Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen. Dieses Monatsthema schlägt Spielformen vor, die mit Kindern auf Vorschul- und Primarstufe verschiedenen Umgebungen durchgeführt werden können.

Körperliche Aktivität bietet die Chance, verschiedene Bewegungsräume, Sportumgebungen und Unterlagen kennen zu lernen und erleben zu können. Der Einbezug verschiedener Umgebungen erweitert die Palette der Sinneseindrücke und der Erlebnisse: Aufkommender Wind, vorbeiziehende Wolkenformationen, überraschender Regen und Schneefall, gleissende Sonne, frisch geschnittener Rasen, heruntergefallenes Laub, surrende Insekten, glattes Eis, erfrischendes Wasser und warmer Sand bereichern die sportliche Betätigung im Freien.

Konzentrierte Ruhe, animierende Musik, unterstützender Rhythmus verändern beispielsweise die Atmosphäre in einer Halle. Die Bewegung auf Hartplatz, Rasen, Schnee, Eis, Sand oder Sporthallenboden spricht die sinnliche Wahrnehmung unterschiedlich an und stellt neue, spannende Herausforderungen. Betätigungen am, mit und im Wasser, im Wald, in der Halle, auf der Rundbahn, im Gelände oder auf dem Spielplatz ermöglichen andere, zuweilen abenteuerartige Erlebnisse.

Gewohnte Umgebung verlassen

Mit Sinneseindrücken soll auf vielseitige Art gespielt werden, was die Wahrnehmung auf ganzheitliche Weise fordert und fördert. Es ist deshalb eine Bereicherung, die gewohnte Umgebung hin und wieder zu verlassen und andere (Bewegungs-)Räume zu entdecken!

Dieses Monatsthema gibt neben einer Fülle an Übungen und Spielformen auch wichtige Hinweise zur entsprechenden Umgebung. Zum Abschluss werden 3 Beispiellektionen vorgestellt, die an der frischen Luft in unterschiedlichen Umgebungen durchgeführt werden können. Dabei erleben die Kinder die Natur und können ihrem Drang nach Bewegung an der frischen Luft gerecht werden. Die vorgestellten Übungen verstehen sich als Beispiele, die man in einer Lektion je nach Konstellation der Schulklasse oder Trainingsgruppe beliebig einsetzen kann.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Die verschiedenen Umgebungen

Die Lehrperson muss den Wechsel in eine andere Umgebung gut vorbereiten.

Tipps und Hinweise.

Zur Vorbereitung einer Outdoor-Aktivität ist es ratsam, wenn sich die Lehrperson vorgängig folgende Fragen beantwortet:

- Welche Infrastruktur bietet sich für die gewünschte Aktivität an?
- Kann der vorgesehene Platz vorgängig reserviert werden?
- Wie kommen die Kinder zum vereinbarten Treffpunkt?
- Bietet sich ein Abtausch der Örtlichkeiten mit einem anderen Verein, einer anderen Schule an?
- Werden zusätzliche Begleitpersonen oder besonderes Material benötigt?
- Worauf ist in Bezug auf die Sicherheit besonders zu achten?

Im Wald

Der Wald ist ein Lebensraum, den es zu entdecken und erleben gilt. Er bietet sich wunderbar als Bewegungs- und Spielraum an. Zudem können Kinder in einer für sie «geheimnisvollen» Umgebung vielseitige Sinneserfahrungen und Eindrücke sammeln. Wer mit einer Kindergruppe in den Wald geht, sollte einige wichtige Punkte beachten:

- Sich über die Zeckensituation vor Ort informieren und präventive Massnahmen ergreifen: www.zecken.ch
- Vorinformation an die Eltern, damit die Kinder in geeigneter Kleidung (lange Shirts, Jacken und lange Hosen, Kopfbedeckung) und guten Schuhen ausgerüstet erscheinen.
- Mit den Kindern das Verhalten im Wald besprechen. Wichtig sind Signale abzumachen und den Bewegungsraum zu definieren, in dem sich die Kinder bewegen dürfen. Zudem sollte ein zentraler Sammelplatz bestimmt und Orte mit guter Übersicht gewählt werden.
- Die Leiterperson sollte immer eine Apotheke (Desinfektionsmittel, Pflaster, elastische Binde, Pinzette usw.) mit sich tragen.
- Wenn möglich sollten mindestens zwei Personen eine Kindergruppe begleiten.
- Es empfiehlt sich, ein Mobiltelefon und Notfallnummern mitzunehmen.

Mit Wasser

Kinder lieben es, mit Wasser zu spielen. Für heisse Tage eignen sich Spiele, die irgendwo draussen durchgeführt werden können. Benötigt werden lediglich fliessendes Wasser und Kleider, die auch mal nass werden dürfen.

Am Wasser

Die Kinder lernen beim Spiel am Wasser Bach- oder Seeufer und Brunnen als Spielplätze kennen. Aber Achtung: Offene Gewässer bergen Gefahren, die zwingend beachtet werden müssen. Spiele am Wasser schliessen Baden und Schwimmen aus. Wer mit einer Kindergruppe am Wasser spielt, sollte einige wichtige Punkte beachten:

- Vorinformation an die Eltern, damit die Kinder mit geeigneter Kleidung und guten Schuhen ausgerüstet erscheinen. Wechselkleider und ein Badetuch mitbringen.
- Das richtige Verhalten am Wasser wird mit den Kindern vorgängig besprochen.
- Zur Überwachung einer ganzen Klasse am offenen Gewässer sollten mindestens zwei Erwachsene anwesend sein.
- Eine gute Organisation und klare Spielregeln für die Kinder sind zwingend nötig.

Im Wasser

Kinder im Vorschulalter sollen einen freudvollen und entspannten Umgang mit Wasser lernen. Eine vielseitige Gewöhnung trägt dazu bei, das Element besser kennen zu lernen, damit vertraut zu werden und den Widerstand sowie den Auftrieb des Wassers zu erfahren. Dadurch kann das Körperbewusstsein der Kinder erweitert und bereits gelernte Bewegungsmuster vom Land ins Wasser übertragen werden. In einer nächsten Phase können neue, spezifische Bewegungsformen wie Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben behutsam vorbereitet werden. Wenn diese Kernelemente beherrscht werden, können die Kinder voller Freude ins Wasser springen, denn dies macht ihnen am meisten Spass. Die Kinder werden durch die positiven Erfahrungen mit dem Element Wasser vertraut, daran gewöhnt und zusehends darin gewandt. Spiele mit, am und im Wasser können diesen Lernprozess unterstützen.

Sicherheitshinweis: Der Schwimmsport gehört zu den Sportarten mit besonderen Bestimmungen. Wer mit einer Gruppe unterwegs ist, muss zwingend die verschiedenen Weisungen beachten und die Sicherheitsbestimmungen in jedem Fall einhalten. Zusätzlich müssen Schulen ebenfalls die kantonalen Vorschriften beachten. [Tipps und Verhaltensregeln der bfu](#).

Praktische Umsetzung: Für die Planung und Durchführung von J+S-Lektionen zum Thema Wassergewöhnung und Schwimmunterricht sind das Lehrmittel «[Schwimmen Grundlagen](#)», die [J+S-Kids-Einführungsektionen](#) empfehlenswert.

Schnee

Kinder lieben es, im Schnee zu spielen. Vor allem Rutschen und Gleiten machen ihnen grossen Spass. Eine zwingende Voraussetzung dafür ist, dass sie genügend warme und geeignete Kleider tragen.

Wer mit einer Kindergruppe im Schnee spielt, sollte einige wichtige Punkte beachten:

- Vorinformation an die Eltern, damit die Kinder in geeigneter Kleidung, mit Handschuhen und guten Schuhen ausgerüstet, erscheinen.
- Warme Getränke mitnehmen.
- Achtung beim Schlitteln: Diese Sportart birgt Gefahren. Deshalb die Kinder mit Helm, guter Kleidung, guten und hohen Schuhen ausrüsten.

Eis

Kinder lassen sich gerne von Eis und seinen Eigenschaften faszinieren und lieben es, darüber zu gleiten, sich darauf fallen zu lassen und zu rutschen. Kinder probieren selber viel aus und erkunden diese für sie oftmals neue Umgebung auf ihre Art. Je nach Gruppe oder Klasse bestehen grosse Unterschiede in den Lernvoraussetzungen der Kinder, sodass ein individualisierter Unterricht nötig ist.

Wer mit einer Kindergruppe Schlittschuhlaufen geht, sollte einige wichtige Punkte beachten:

- Vorinformation an die Eltern, damit die Kinder mit geeigneter Kleidung und guten Schlittschuhen ausgerüstet sind.
- Wasserfeste und praktische Kleidung sowie Handschuhe (wenn möglich Schneesport-Handschuhe) sind obligatorisch. Ein gut sitzender Helm ist sehr zu empfehlen.
- Hilfsleiter oder Eltern, die beim Schlittschuhen-Binden und auf dem Eis mithelfen, sind eine grosse Unterstützung für die Leiterperson.

Vorbereitung und Prävention

Verschiedene Aktivitäten: Die vorliegenden Sicherheitsbestimmungen gelten für alle J+S-Aktivitäten, können aber auch in das Setting «Schule» übernommen werden. Sie geben die Leitplanken vor, innerhalb derer Leitende oder Lehrpersonen unter Berücksichtigung der jeweiligen Situation ihre Entscheidung fällen.

→ [Zum Download](#)

Im oder am Wasser: Mit einer Gruppe einen Ausflug ans oder ins Wasser zu planen, erfordert das Klären verschiedener Fragen. Dabei spielt es grundsätzlich keine Rolle, ob es sich um Schwimmunterricht in einem Hallenbad, eine Schulreise an einen See oder Fluss inkl. Bade- oder Schwimmaktivität handelt. Mit diesem Merkblatt inkl. Checkliste sollen Aufsichtspersonen frühzeitig die notwendigen Informationen für eine Planung der Bade- oder Schwimmaktivität einholen können.

→ [Zum Download](#)

Hartplatz, Rasen, Spielplatz

Fotoapparat

Die Kinder erleben bewusst die visuelle Wahrnehmung und trainieren ihr Erinnerungsvermögen.

Die Kinder bilden Zweiergruppen. Ein Kind schliesst die Augen und spielt den Fotoapparat. Das andere Kind ist Fotograf und läuft mit dem «Apparat» zu verschiedenen Objekten. Durch Drücken des Auslösers (Berührung des Kopfs) darf der Fotoapparat kurz die Augen öffnen und prägt sich das Bild ein (macht ein Foto). Jedes Kind darf drei Fotos schießen und erzählt anschliessend der Fotografin, welche Bilder es geschossen hat und wo diese aufgenommen wurden.

Variationen

- Die Leiterperson gibt vor, wie viele Objekte fotografiert werden sollen.
- Die Leiterperson gibt vor, welche Art von Objekten fotografiert werden sollen.
- Die Augen werden mit Augenbinden oder Tüchern verbunden.



Foto-OL

Die Kinder lernen, sich im Gelände zurechtzufinden. Sie lernen Objekte, einfache Karten und Symbole kennen, die für weitere OL-Formen eine Grundlage bilden. Zudem trainieren sie ihr Herz-Kreislauf-System.

Die Leiterperson zeigt Fotos von Objekten, die sich auf dem Trainings- oder Schularreal befinden. Die Kinder suchen in Zweiergruppen diese Objekte. Dort ist jeweils ein Buchstabe versteckt. Die Kinder merken sich diesen. Wenn sie alle Buchstaben gesammelt haben, versuchen sie, das Lösungswort herauszufinden.

Variationen

- Die Kinder finden Zahlen, Zettel mit Sätzen oder Fragen, die beantwortet oder zu einer Geschichte zusammengesetzt werden sollen.
- Stern-OL: Die Kinder kehren nach jedem Posten zum Ausgangspunkt zurück und erhalten ein Bild des nächsten Postens, den sie suchen müssen.
- Die Leiterperson zeigt den Kindern das Foto eines Objektes in der Nähe. Die Kinder laufen hin und finden ein Foto der nächsten Station. So wird der ganze Orientierungslauf absolviert.
- Die Leiterperson klebt 8 Fotos von Objekten auf eine OL-Karte des Areals. Die Kinder versuchen nun, alle Objekte abzulaufen. Bei den Objekten finden sie das entsprechende Kartensymbol, das sich die Kinder aufschreiben oder merken. Nach Abschluss des Laufes werden die Symbole miteinander besprochen.



Schattenspiel

Während dieses Fangspiels trainieren die Kinder auf spielerische Art und Weise die Schnelligkeit und schulen die Orientierungsfähigkeit.

Die Kinder spielen in Zweiergruppen Schattenfangis: Der Fänger versucht, auf den Schatten des anderen Kindes zu stehen.

Variationen

- Ein Kind führt verschiedene Bewegungen aus, das andere Kind imitiert das Schattenbild.
- Mit den Schatten Figuren darstellen.

Bemerkung: Jüngere Kinder, die noch eine schlecht ausgebildete Orientierungsfähigkeit in der Gruppe haben, sollen behutsam an dieses Spiel herangeführt werden, um Zusammenstöße zu verhindern.



Finde den richtigen Weg!

Die Kinder lernen Kartenlesen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Merk- und Orientierungsfähigkeit trainiert.

Die Leiterperson bereitet verschiedene Karten mit Gegenständen vor: Je nach Alter und Übung der Kinder werden einfachere oder schwierigere Laufwege eingezeichnet. Die Kinder wählen nun in Zweiergruppen eine Karte aus und laufen den eingezeichneten Weg zusammen ab.

Variationen

- Zwei Kinder wählen eine Karte aus. Ein Kind merkt sich den Weg und läuft diesen ab, das andere Kind kontrolliert, ob der Weg richtig ist.
- Ein Kind nimmt eine Karte, läuft den Weg vor. Das andere Kind schaut zu, prägt sich den Weg ein und versucht dann, denselben Weg zu laufen.
- Ein Kind führt ein «blindes» Kind durch den Parcours. Dann versucht das Kind, das die Augen geschlossen hatte, die entsprechende Karte zu erraten.
- Als Teamwettkampf: Welches Team sammelt am meisten Karten?

Umgebung: Verschiedene Objekte vor Ort einzeichnen: Bäume, Sträucher, Schilder, Bänke.

Material: Malstäbe, Kegel, Kisten, Pneus, Teppichreste



Wäscheklammern-Fangis

Die Reaktion und Schnelligkeit der Kinder wird gefordert. Sie lernen, sich in der Gruppe zu orientieren.

Jedes Kind erhält drei Wäscheklammern und steckt sich diese an die Kleidung. Ziel ist, die Wäscheklammern der anderen Kinder zu ergattern. Diese müssen ebenfalls gut sichtbar an der Kleidung befestigt werden. Wer schafft es, am meisten Wäscheklammern zu sammeln?

Variation

- Alle Kinder erhalten drei Wäscheklammern, die sie in den Händen halten. Es gilt, die Klammern so schnell wie möglich loszuwerden, ohne dabei von anderen Kindern Klammern angesteckt zu bekommen.
- Die Wäscheklammern durch Seile oder Spielbänder ersetzen.

Material: Wäscheklammern, Seile oder Spielbänder



Schleichende Katze

Die Kinder bewegen sich leise und geschmeidig. Fördern von Reaktionsfähigkeit und akustischer Wahrnehmung.

Ein Kind dreht in 20 bis 50 m Entfernung den anderen Kindern den Rücken zu. Diese schleichen sich leise wie eine Katze an. Das Kind dreht sich um, sobald es eine heranschleichende Katze hört. Wer sich in diesem Moment noch bewegt, muss zum Ausgangspunkt zurück.

Variationen

- «Zeitung lesen»: Ein Kind dreht der Gruppe den Rücken zu und ruft laut «Zeitung lesen, Zeitung lesen...». Gleichzeitig schleichen sich die Kinder an. Auf «Stopp!» bleiben sie wie versteinert stehen und das Zeitung lesende Kind dreht sich um. Wer sich in diesem Moment noch bewegt, muss zurück zur Startlinie. Wer schafft es, das Zeitung lesende Kind als erstes zu berühren?
- Verschiedene Fortbewegungsarten ausführen: Gehen, Laufen, auf allen vieren.

Bemerkung: Dieses Spiel kann auch im Wasser, auf dem Eis oder im Schnee gespielt werden.



Im Wald

Nest füllen

Die Kinder nehmen die Umgebung und natürliche Gegenstände visuell und taktil wahr. Ihr Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Merkfähigkeit trainiert.

Die Kinder erhalten den Auftrag, zehn natürliche, unterschiedliche Gegenstände zu sammeln und diese in ihr persönliches Nest zu bringen. Pro Lauf darf nur ein Gegenstand transportiert werden. Die Kinder prägen sich dann ihre Gegenstände ein. In Zweiergruppen läuft nun ein Kind eine vorgegebene Runde ab. Das andere Kind entfernt aus dessen Nest einen Gegenstand. Nach der Rückkehr muss das Kind herausfinden, welcher Gegenstand fehlt.

Variationen

- Die Fortbewegungsart und die Aufgabe des Kindes, das sich einen Gegenstand aus dem Nest stehlen lässt, kann variiert werden: Augen schliessen und auf 10 zählen, 20× Seilspringen, 10 Bäume berühren.
- Wahrnehmen in Zweiergruppen: Ein Kind legt sich bäuchlings auf den Boden. Das andere Kind legt ihm einen Gegenstand auf einen Körperteil. Das liegende Kind versucht, den Gegenstand zu erraten, und nennt zusätzlich den Körperteil, auf dem sich der Gegenstand befindet.
- Die Kinder bauen mit den gesammelten Gegenständen ein Kunstwerk.
- Mehrere Gegenstände werden aus dem Nest entfernt und müssen bestimmt werden.
- Es werden Gegenstände der Nester zweier Kinder vertauscht. Wer findet heraus, welche Gegenstände vertauscht wurden?

Material: Springseile, verschiedene Gegenstände



Tannzapfen-Hamster

Die Kinder entdecken die Umgebung. Ihr Herz-Kreislauf-System wird angeregt und trainiert.

Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und bauen sich mit einem Seil ein Nest. Sie müssen in vorgegebener Zeit möglichst viele Tannzapfen sammeln und in ihrem Nest deponieren. Pro Lauf darf ein Kind nur einen Tannzapfen mitbringen. Welche Gruppe sammelt am meisten Tannzapfen?

Variationen

- Im Anschluss an das Tannzapfen-Sammeln ein Zielwerfen durchführen. Bäume, Baumstrünke, Nester aus Seilen eignen sich bestens als Ziele.
- In Zweiergruppen: Ein Kind klemmt beim anderen Kind möglichst viele Tannzapfen ein (zwischen Beinen, Armen und Rumpf, Kinn und Brustkorb, Fingern). Welches Zweierteam kann am meisten Tannzapfen einklemmen und transportieren?
- Tannzapfen-Boccia in Kleingruppen. Die Kinder werfen einen Stein als Ziel. Wer wirft seinen Tannzapfen am nächsten an den Zielstein heran?
- Grosse Tannzapfen auf einen Baumstrunk stellen und mit kleinen Tannzapfen bewerfen.

Material: Tannzapfen



Eichhörnchen

Die Kinder bewegen sich der Umgebung angepasst. Sie üben die Bewegungsgrundformen Balancieren und Klettern.

Die Kinder balancieren über dicke Äste und Baumstämme. Sie klettern auf Baumstrünke, Steine und allenfalls sogar auf ausgewählte, geeignete Bäume.

Variationen

- Aus diversem Material einen Parcours bauen.
- Ein Slackline spannen und darauf mit oder ohne Hilfe balancieren.
- Einfache Seilkonstruktionen bauen.
- Ein Holzbrett, das über einen liegenden Baumstamm gelegt wird, kann als Schaukel verwendet werden.

Bemerkung: Achtung Rutschgefahr – Vorsicht bei nassem Holz.

Material: Evtl. Slackline, Seile, Holzbrett



Teich

Diese Übung zielt auf die Kräftigung der Muskulatur ab. Die Kinder spielen dabei eine Variation von Seilziehen.

Ein etwa 15 Meter langes Seil wird an den Enden zusammengeknüpft. Die Kinder stehen ausserhalb des Seilkreises und halten sich mit beiden Händen daran fest. In der Kreismitte wird am Boden mit einem etwa 3 Meter langen Seil ein zweiter Kreis (Teich) ausgelegt. Auf Kommando ziehen alle Kinder am Seil. Wenn ein Kind den Teich betritt, beginnt das Spiel erneut.

Variationen

- Die Kinder halten sich nur mit einer Hand (alle die rechte Hand oder alle gleichzeitig die linke Hand) am Seil fest.
- Dito: Auf Kommando springen alle Kinder in dieselbe Richtung. Der Kreis setzt sich zuerst langsam und dann immer schneller in Bewegung.

Material: Seile



Weitere Inhalte

→ Übungen zu «[Klettern/Stützen](#)»

Mit Wasser, am Wasser

Petflaschen-Kegeln

Während dieser Übung sollen die Kinder ein Ziel treffen.

Zwei Kinder stellen je eine mit Wasser gefüllte Petflasche in einer vorgegebenen Distanz zueinander auf. Ziel ist es, den Ball wie beim Kegeln so gegen die Petflasche des Gegners zu rollen, dass diese umfällt und das Wasser ausläuft. Die Flasche darf nicht verteidigt werden. Wenn die Flasche umfällt, muss das Kind den Ball möglichst schnell holen und darf erst dann die Flasche wieder aufstellen. Es gewinnt, wer zuerst die Flasche des Gegners bis zu einem Markierungsstrich (es kann nicht alles Wasser aus einer Petflasche ausfliessen) geleert hat.

Variationen

- Der Ball kann mit der Hand (rollen oder werfen) oder mit dem Fuss gespielt werden.
- Die Distanz zwischen den Petflaschen je nach Treffsicherheit der Kinder variieren.
- Es spielen zwei gegen zwei Kinder, die immer abwechselnd den Ball rollen.
- Im Drei- oder Viereck spielen.
- Unterschiedlich grosse Petflaschen verwenden. Am besten eignen sich 1,5-Liter-Flaschen.
- Unterschiedliche Bälle verwenden.

Material: Unterschiedliche Pet-Flaschen und Bälle



Wassertransport

Die Kinder balancieren mit Hilfsmitteln Gegenstände. Die Geschicklichkeit wird gefördert.

Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen mit Wasser gefüllten Eimer auf der einen Seite des Spielfeldes und einen leeren Eimer auf der anderen Seite. Die Kinder transportieren mit einem auf einem Tennisschläger stehenden Becher das Wasser von der einen auf die andere Seite. Welche Gruppe füllt ihren Eimer zuerst?

Variationen

- Stafettenform wählen.
- Einen Becher auf einem Brett oder Gobaschläger transportieren.
- Einen Becher mit zwei Holzstöcken transportieren (chinesische Stäbchen).
- Für den Wassertransport Schwämme verwenden.

Material: Tennisschläger, Becher, Schwämme, Holzstäbchen, Brett, Gobaschläger, Schwämme



Nasser Ballontanz

In dieser Übung trainieren die Kinder ihre Reaktionsfähigkeit und verbessern die Geschicklichkeit.

Alle Kinder binden sich einen mit Wasser gefüllten Luftballon an den Fuss. Sie versuchen, auf die Ballone der anderen Kinder zu stehen und diese so zum Platzen zu bringen. Wer kann seinen Ballon am längsten beschützen?

Variationen

- Zwei Kinder fassen sich an den Schultern und versuchen, auf den Ballon am Fuss des Gegenübers zu treten.
- Die Kinder spielen sich im Kreis einen Wasserballon zu, ohne dass dieser kaputt geht.
- Die Kinder müssen mit dem Strahl eines Schlauchs einen Ball von A nach B führen.
- Die Leiterperson erzeugt mit einem Wasserstrahl eine Schlange. Die Kinder versuchen, von der einen Seite zur anderen zu laufen, ohne die Schlange zu berühren.

Material: Wasserballone, evtl. Wasserschlauch



Zugfahrt

Die Kinder lernen während dieser Übung die aktuelle Umgebung und das richtige Verhalten kennen.

Die Leiterperson führt die Klasse als Zug (Einerkolonne) durch das Gebiet, in welchem die Kinder spielen dürfen. So wird die Umgebung besichtigt, auf Gefahren hingewiesen und die Spielregeln werden festgelegt.

Variationen

- Alle Kinder sind barfuss. Der von der Leiterperson angeführte Zug macht sich auf, um verschiedene Bodenbeschaffenheiten zu entdecken: Über Wiese, Waldboden, Kieselsteine und grosse Steine gehen.
- Mit den Zehen kleine Steine aufnehmen und in den Bach werfen.



Bachüberquerung

Die Kinder üben die Bewegungsgrundform Balancieren und trainieren die Geschicklichkeit.

Es wird eine Stelle am Bach gesucht, an der das Kind das Wasser überqueren kann, ohne nass zu werden. Die Kinder suchen sich ihren Weg über die Steine. Falls nötig, können auch mit weiteren Steinen Überquerungshilfen gebaut werden.

Variationen

- Das Springen von Stein zu Stein wird zuerst an Land geübt.
- Einbeinig auf einem Stein balancieren und dabei verschiedene Kunststücke ausprobieren.
- Mit Steinen Wege und Brücken bauen.
- Gleichgewichtshilfen wie lange Äste als Balancierstange suchen und einsetzen.
- Als Hilfsmittel ein Seil über den Bach spannen.
- Zwei Kinder überqueren den Bach gemeinsam: Das eine Kind folgt dem anderen auf dem genau gleichen Weg.

Sicherheitshinweis: Wenn möglich barfuss oder in Plastikschuhen. Bei kaltem Wasser kurze Spiel- und Übungsphasen machen. Die Wassertiefe darf nicht mehr als knietief sein und der Bach sollte kaum Strömung haben.

Material: Lange Äste, Seil



Im Wasser

Atmung kontrollieren

Die Kinder lernen in dieser Übung, im und unter Wasser kontrolliert und vollständig auszuatmen.

Unter Wasser eine Melodie summen und mit den Händen dirigieren.

Variationen

- Die Melodie an der Wasseroberfläche sprudeln.
- Gleiche Übung nur auf einem Bein stehend.
- Unter Wasser übergeben sich zwei Kinder ohne Bodenkontakt ein Ringli.

Material: Tauchringe



Schwebelage einnehmen

Während dieser Übung sollen sich die Kinder möglichst lange vom Wasser tragen lassen.

Die Kinder sind Flugzeuge. Sie fliegen und rennen durch das Wasser. Dann landen die Flugzeuge, indem die Kinder möglichst schnell, auf dem Bauch liegend, zu «schweben» versuchen.

Variationen

- Gleiche Übung mit Partnerhilfe.
- Das Flugzeug landet (schwebt) und lässt den Motor laufen (Ausatmen durch Mund und Nase), bis der Treibstoff (Luft) ausgeht.
- Das Flugzeug landet auf dem Rücken (Ausatmung durch die Nase).



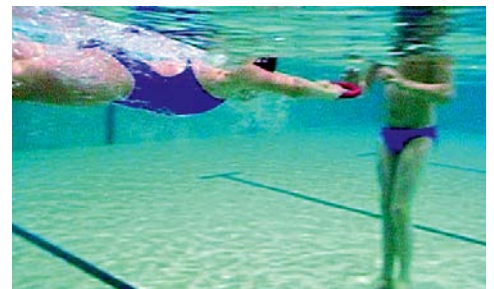
Gleiten im Wasser

Die Kinder gleiten während dieser Übung so weit wie möglich an der Wasseroberfläche oder unter Wasser.

Die Kinder stossen sich mit den Füßen von der Wand ab und gleiten auf einen Partner zu.

Variationen

- Sich von der Wand abstossen und mit geschlossenen Augen genau bis zum Partner gleiten.
- Sich von der Wand abstossen und zwischen den gegrätschten Beinen eines Kindes durchgleiten.



Antrieb erzeugen

Die Kinder nutzen während dieser Übung den Wasserwiderstand, um sich vorwärts zu bewegen.

Die Kinder treiben sich mit den Armen an und tauchen so bis zu einem Reif, welcher vertikal im Wasser gehalten wird. Sie tauchen durch den Reif hindurch und brauchen nur noch die Beine zum Antrieb.

Variationen

- Der Reif ragt zur Hälfte aus dem Wasser (erleichternd).
- Mit geschlossenen Augen antreiben.
- In Rückenlage antreiben.

Material: Reifen



Weitere Inhalte

- J+S-Kids-Lektionen «[Schwimmen](#)»
- Arbeitsblatt «[Wassersicherheits-Check](#)»

Im Schnee

Tummeln im Schnee

In dieser Übung erfreuen sich die Kinder am Schnee und machen dabei vielseitige Erfahrungen.

Die Kinder spielen im Schnee und erhalten dafür einerseits Anleitung von der Leiterperson, andererseits können sie eigene Kunststücke und Spiele ausprobieren.

Variationen

- Sich im Schnee verschiedenartig fortbewegen und dabei den Widerstand spüren.
- Spuren legen und verfolgen.
- Durch den Schnee stampfen, dabei Muster in den Schnee zeichnen und durch andere Kinder erraten lassen: Figuren, Zeichnungen, Buchstaben, Zahlen, Wörter.
- Im Schnee rollen, drehen, Engel zeichnen.
- Zielwurf mit Schneebällen.



Skulpturenbau

Die Kinder bauen während dieser Übung etwas miteinander und strengen sich körperlich an.

Die Kinder bauen unter Anleitung der Leiterperson eine Skulptur.

Variationen

- Skulpturenbau auf Zeit.
- Verschiedene Objekte bauen: Iglus, Schneemänner und -frauen.
- Je nach Schneebeschaffenheit verschiedene Bautechniken kennen lernen.
- Pistenmaschine: Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt. Pro Team steht ein frisch verschneites und unberührtes Quadrat bereit. Welches Team hat sein Quadrat zuerst flachgewalzt?

Material: Mit Hilfsmitteln bauen: Schaufel, Säge



Schlittenfahrt

Die Kinder machen Erfahrungen im Rutschen und Gleiten und freuen sich am Schnee und an der Geschwindigkeit.

Alle Kinder bringen einen stabilen Plastiksack ins Training oder in den Sportunterricht. Sie bauen zusammen eine Bobbahn und probieren diese aus.

Variationen

- Bobbahn im Sitzen, auf dem Bauch liegend, kniend, stehend hinunterrutschen.
- Pferdekutsche: Ein Kind sitzt auf einem Schlitten und lässt sich von einem anderen Kind ziehen.
- Zu zweit schlitteln.
- Wer rutscht am weitesten?
- Die Bobbahn mit verschiedenen Bauten ergänzen: Slalom, Tunnels, kleine Schanzen.

Bemerkung: Diese Bewegungsgrundformen können bereits in der Turnhalle eingeführt und angewendet werden.

Material: Die Kinder bringen ihren Schlitten oder Bob mit



→ Sicherheitstipps «[Schlitteln](#)»

Im Eis

Eisbär und Pinguin

Die Kinder sammeln erste Geh- und Gleiterfahrungen.

Den Kindern werden verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung gestellt: Gleitende Figuren, grosse Kegel oder kleine Tore (oftmals bei der Eisbahn erhältlich). Die Kinder können sich festhalten und so fortbewegen.

Variationen

- Die Leiterperson führt ein Kind an der Hand und hilft ihm, sich fortzubewegen.
- Die Kinder probieren verschiedene Gehvarianten aus: Welche ist am effizientesten, um vorwärts zu kommen?
- Bewegungsaufgabe: Wie bewegen sich die Pinguine vorwärts?
- Die Kinder fahren durch einen Slalomparcours.



Pferdegespann

Die Kinder gewöhnen sich an die Schlittschuhe und machen erste Gleiterfahrten.

Zwei Kinder, die bereits Schlittschuhlaufen können, halten eine Stange oder einen langen Stock an den Enden. Ein drittes Kind darf sich in der Mitte des Stocks halten und wird von den beiden anderen über das Eis gezogen.

Variationen

- Das Kind in der Mitte der Dreiergruppe führt im Fahren Kunststücke aus: Hocke oder Zwerg, auf einem Bein gleiten, eine Hand loslassen, Standwaage, Springen über kleine Hindernisse, sich blind ziehen lassen.
- In 3er-Gruppe: Das mittlere Kind fährt rückwärts.
- Pferd und Kutsche: Die Kinder ziehen sich mit einem Reif oder Seil. Der Passagier kann sitzen oder stehen (siehe Bild).

Material: Stöcke, Stangen



Eisakrobat

Während dem Schlittschuhlaufen verschiedene Elemente üben und dabei Fahrsicherheit gewinnen.

Die Kinder fahren um die aufs Eis gelegten Reife oder Ringe. Liegt ein Ball in einem, nimmt das Kind diesen auf und legt ihn in einen freien Ring. Liegt ein Seil am Boden, springen die Kinder darüber, bei einem Kegel bremsen sie.

Variationen

- Auf dem Eis liegen Seile, Kegel und Ringe bereit. Die Kinder erfinden in Zweiergruppen (Herr und Hund) verschiedene Wege und Kunststücke.
- Bremsen: Wie beim Skifahren zuerst den halben Pflug, dann den ganzen Pflug einführen.
- Bremsen: Das Spiel «Zeitung lesen» eignet sich bestens, um das Bremsen zu üben. Siehe auch «[Schleichende Katze](#)».
- Mit Kegeln wird ein Slalom ausgelegt. Die Kinder fahren unterschiedlich durch den Slalom: Mit Partnerhilfe, alleine, beidbeinig, einbeinig, rückwärts (siehe Bild).
- Päärlifangis.

Material: Reifen, Ringe, Bälle, Kegel



Lektionen

Miteinander zum Spielplatz

Während dieser Lektion sollen die Kinder auf einem Spielplatz oder auf einer Wiese das Turnen vielseitig erleben.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 75 Minuten

Alter: 7–10 Jahre

Stufe: 1.–3. Klasse

Lernziele

- Vielfältigkeit erleben.

Hinweise: Weg zum Kinderspielplatz beachten. Es empfiehlt sich eine zweite Person mitzunehmen. Handy mit Notfallnummer (Arzt) mitnehmen.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' Begrüssung und Appell Den Kindern das Ziel bekannt geben. Ritual «Shake-Hands» Tipp: Sich als z. B. Affenbande, Wilde Kerle «tarnen»	Im Kreis	Einfache Gegenstände (z. B. zur Verkleidung)
	Auf verschlungenen Pfaden I Gemeinsames Laufen und Entdecken eines Weges zum Kinderspielplatz	Sicherer Weg	
	Unser Land Zu zweit das Gelände erkunden, dabei muss jedes Spielgerät einmal auf besondere Art berührt werden (z. B. mit dem Kopf, mit dem linken Zehennagel ...).	Auf dem Spielplatz	
Hauptteil	50' Spielplatz-Jasskarten-OL Grosse, einfache OL-Karte des Spielplatzes liegt auf dem Boden. Die Kinder suchen die versteckten Posten. Sobald sie einen gefunden haben, bringen sie die Jasskarte zurück und tragen den Fundort auf der Karte ein. Finden wir gemeinsam alle XY-Jasskarten?	A3-Plakat des Spielplatzes	Jasskarten
	Wetten dass wir Kinder flinker als unsere Leiter sind? Die Leiter versuchen alle Kinder zu fangen. Sobald sie jedoch auf einem Spielgerät sind, sind sie geschützt. «Gefangene» Kinder landen im «Gefängnis», können aber jederzeit durch die Berührung eines vordefinierten Spielgerätes (Zauberberg) oder durch ein «freies» Kind befreit werden. Schaffen es die Leiter in 5 Minuten alle Kinder zu fangen?		Stoppuhr
	Urwaldfangnis Der Spielplatz ist ein grosser Urwald. Die einzelnen Geräte werden mit Pfaden (Seilen) verbunden. 2 Kinder werden als Tierfangteam bestimmt. Wie viele «Tiere» können sie in einer Minute fangen?		Verschiedene Seile
	Spielplatzmuseum 4er oder 5er Teams bestimmen. Jedes Team gestaltet ein Spielplatzgerät und verwandelt das Gerät in ein Kunstwerk. Die Kinder zeigen einander ihre Kunstwerke. Bemerkung: Kinder können selber Gegenstände oder Personen darstellen		

Quelle: «J+S-Kids: Einführung Turnen – Lektion 4», Hanspeter Erni, J+S Experte Turnen/Faustball, Sportlehrer

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Ausklang	<p>10' Auf verschlungenen Pfaden II Gemeinsam finden wir gemütlich den Weg zurück. Jeweils zu zweit nebeneinander. Was hat mir/dir gefallen?</p> <p>Verabschiedung Kurzer Rückblick: Was ist schwierig/einfach beim Thema «Miteinander»? Wieso?</p> <p>Bemerkung: Jedes Kind erhält beim Verlassen der Halle ein dem Motto entsprechende «Belohnung» → z. B.: Affenband erhält eine Banane.</p>		Belohnung

Die Natur erleben

Während dieser Lektion an der frischen Luft erleben die Kinder die Natur und spüren die Elemente.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Alter: 5–8 Jahre

Stufe: VS–2. Klasse

Lernziele

- Vielfältigkeit erleben, Natur und Elemente spüren.

Hinweise: Ort vorgängig rekognoszieren. Keine Spiele bei Staugewässern und Gewässern mit Tiefen. Im Gelände empfiehlt es sich HilfsleiterInnen dabei zu haben. Ebenso sollten eine kleine Apotheke und ein Handy mit den Notfallnummern verfügbar sein. Die Eltern sind vorgängig zu informieren.

Quelle: «J+S-Kids: Einführung Turnen – Lektion 7», Sylvia Gerber, Experte Turnen, Fachkommission Turnen

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	15'	Füsse spüren Alle gehen, laufen, hüpfen barfuss über die Wiese.	Auf der Wiese	
		Gras pflücken Wer kann mit den Zehen Gras pflücken? In 6er-Gruppen zu 6. Welches Team schafft in einer Minute den grösseren Grashaufen? Das gepflückte Gras muss in einem markierten Feld ca. 8–10 m vom Haufen entfernt gepflückt und hüpfend zum Haufen gebracht werden.		
		Schlangentanz Mindestens sechs Kinder bilden eine Schlange. Sie stellen sich hintereinander auf und fassen den Vordermann mit beiden Händen an der Hüfte. Der Vorderste versucht den Hintersten zu erwischen. Gelingt es, wechselt dieser an den Kopf der Schlange.	Auf dem Spielplatz	
Hauptteil	50'	Slalomlauf zum Bach Die Gruppe läuft mit einem kleinen Abstand zwischen den Kindern in einer Kolonne zum vereinbarten Ort. Jeweils das hinterste Kind sprintet im Menschenslalom an die Spitze der Kolonne. Sobald das hinterste in der Mitte der Kolonne ist, kann das nächste starten.		
		Stein-Mandli bauen Gruppen à 3–5 Kinder. Welche Gruppe sammelt in 1 Min. am meisten Steine. Die Steine müssen in einem vorgegebenen (markierten) Revier geholt und einzeln transportiert werden. Zusatzaufgaben: Welche Gruppe schafft es als erste, 10 Steine so aufeinander zu platzieren, dass die Steinskulptur der Schwerkraft trotzt? Variation • Welche Gruppe schafft es in 3' das höchste Stein-Mandli zu bauen?		Steine
		Bachüberquerung Welche Gruppe schafft es als erste ohne nasse Füsse zu kriegen den Bach zu überqueren? Variation • Pendelstafette: die Hälfte der Gruppe steht auf der einen, die andere Hälfte auf der anderen Gewässerseite. Welches Team hat am schnellsten 2 x die Seite gewechselt und steht ohne nasse Füsse wieder am Ausgangspunkt?	Es dürfen zusätzliche Steine ins Wasser gelegt werden	Steine

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	<p>Zielwerfen 3er Gruppen. Jedes Kind sammelt 9 Steine. Es werden 3 verschiedene Treff-Steine bestimmt. Pro Treffer gibt es 1, 2 bzw. 3 Punkte. Jedes Kind wählt die Wurfdistanz selber. Welche Gruppe sammelt am meisten Punkte? Mehrere Durchgänge.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Steine rückwärts durch die gegrätschten Beine werfen. 		Steine
	<p>Vorräte sammeln Die Leiterperson zeigt 10 verschiedene Gegenstände. Jeder muss diese Gegenstände holen. Wer unterwegs von einem Konkurrenten berührt wird, muss den Gegenstand, den er gerade mit sich trägt dem Fänger übergeben.</p>		Verschiedene Blätter, Steine, Früchte, ... (Naturkunde)
	<p>Blindenführerin B verbindet A die Augen und führt diesen über eine bestimmte Strecke. Beim Wendepunkt bleiben beide einen Moment stehen und B legt eine Marke. Danach geht B mit A denselben Weg zurück. Beim Ausgangspunkt zieht A die Augenbinde ab und versucht den Weg sehend nachzulaufen. Wie genau gelingt es ihm?</p>		Pullover, Jacke, Tüchli, ... als Augenbinde
	<p>Steinli-Fangis Es werden 2–3 Fänger bestimmt. Unter den Nicht-Fängern werden 5–7 Steinchen verteilt. Die Steinchen können von einem Nicht-Fänger zum andern weitergereicht werden. Berührt ein Fänger einen Nicht-Fänger, muss dieser sein(e) Steinchen, sofern er gerade welche besitzt, dem Fangenden abgeben. Wie lange dauert es, bis die Fänger alle Steine eingesammelt haben?</p>	Fänger z. B. durch T-Shirt-Farbe kennzeichnen.	Steine
	<p>Holzstücke-Verstecken Das suchende Kind bewacht 5 pyramidenförmig aufgestellte Holzstücke. Erblickte Kinder kommen hervor. Kann ein Kind ohne vorher erkannt worden zu sein die Holzstücke umstossen, sind alle wieder frei und können sich, während das suchende Kind die Scheiter wieder aufstellt, erneut verstecken.</p>		Holzstücke

		Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Ausklang	25'	Staudamm bauen Zwei Teams: Zuerst wird ein dicker Ast quer zwischen zwei Steine in den Bach gelegt. Anschliessend mit weiteren Steinen darum eine möglichst dicke Mauer bauen. Lücken mit Zweigen, Ästen und kleinen Steinen verschliessen. Welches Team schafft den Damm schneller?	Es sollte eine geringe Strömung vorhanden sein.	Steine, Äste, Moos
		Schiefern Flache Steine werden flach über das Wasser geschleudert. Wessen Stein schafft am meisten Hüpfen?		Flache Steine
		Rindenschiffchenrennen 3er Gruppen. Die Kinder erhalten einen Bauplan (ein Stück Rinde, darauf ein kleines Stecklein stecken, das als Mast oben und unten durch ein Stück Zeitung geht, welches als Segel dient), suchen sich die Materialien zusammen und erstellen ein Schiffchen. Welches ist das fahrtüchtigste Schiffchen?		Rindenstücke, Zeitung kleine Holzstöckchen

Pausenplatzspiele

Auf dem Pausenplatz sollen die Kinder während dieser Lektion herumlaufen, lachen und miteinander wetteifern.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Alter: 5–8 Jahre

Stufe: VS–2. Klasse

Lernziele

Laufen, wetteifern

Hinweise: Weg zum Kinderspielplatz beachten.
Es empfiehlt sich eine zweite Person mitzunehmen.
Handy mit Notfallnummer (Arzt) mitnehmen.

	Thema/ Aufgabe /Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	15' Bewegungssong (weshalb nicht in einer anderen Sprache?) Alle stehen im Kreis. Liedtext: «On met le pied en avant (den Fuss nach vorne stellen), On met le pied en arrière (den Fuss nach hinten stellen), On met le pied en avant (den Fuss nach vorne stellen) et on remue un petit peu (den Fuss kreisen), on danse le boogieboogie (die Hüfte schwingen), on fait un petit tour (1 × um die eigene Achse drehen), voilà c'est notre chanson» (die Hände zum Präsentieren öffnen). Wiederholen mit einem anderen Körperteil (Schulter, Gesäss, Kopf, ...)	Im Kreis	
	Farbenfangen Es wird ein Fänger bezeichnet. Der Fänger ruft eine Farbe. Wer die gerufene Farbe berührt, kann nicht gefangen werden. Wer gefangen wird tauscht die Rolle mit dem Fänger. Variation <ul style="list-style-type: none"> • An Stelle einer Farbe wird ein Material gerufen (Holz, Metall, Stein, ...) 		
Hauptteil	15' Orientierungsspiele <ul style="list-style-type: none"> • Die Leiterperson zeigt 10 Gegenstände (Steine, Blätter, Pflanzen, Früchte, ...). Welches Kind hat als erstes alle 10 Gegenstände gefunden und gebracht Zusätzlich: Wer kennt die Namen der Gegenstände/Pflanzen? • Wettlauf zu einem nicht sichtbaren, markanten Punkt. Wer zuletzt ankommt bestimmt den nächsten Punkt • A läuft einen Weg vor, B schaut zu und läuft anschliessend denselben Weg ab. • Wandelnde Kamera: A schliesst die Augen, B führt A herum. An bestimmten Punkten stoppt B, positioniert die Kamera und lässt A eine Foto machen (A öffnet kurz die Augen). Nach 5 Fotos führt B A zum Ausgangspunkt zurück. A öffnet die Augen. Gemeinsam laufen sie den Weg noch einmal ab. Wechseln. 	A3-Plakat des Spielplatzes	Verschiedene Gegenstände

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	15' Platzsuchspiele <ul style="list-style-type: none"> • Chumm mit – lauf weg. Einen Kreis bilden. Ein Kind läuft um den Kreis, berührt ein Kreiskind auf dem Rücken und sagt entweder chumm mit oder lauf weg. Bei chumm mit laufen die beiden in dieselbe Richtung, bei lauf weg in die Gegenrichtung. Wer zuerst in der Kreislücke steht hat gewonnen. Der Verlierer setzt das Spiel fort. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Die Gangart wechseln. • In der Gruppe. Sternförmig Kolonnen bilden. Bei der Berührung des Hinterrücken muss die ganze Kolonne laufen. Der zuletzt Ankommende übernimmt das Spiel. 	Bestimmen des Gefängnisses und des Zauberbergs	Stoppuhr
	10' Gruppenfangspiele Beerisueche Die Schafe verlassen den Stall und gehen den Wolf foppen. Dabei singen sie Chumm wir wei go Beeri sueche, s'ischt jo gar kein Wolf im Wald, am Eis nöd, am Zwei nöd, ... mit am Zwölfli chunnt de Wolf, rennen die Schafe zurück zum Stall und der Wolf versucht sie zu fangen. Wer gefangen wird, wird zum Wolf. Paarfangis Ein Paar beginnt mit fangen. Wird jemand gefangen, hängt dieser sich dem Paar an. Wird ein weiterer gefangen, bildet sich ein zweites Fängerpaar. Wie lange dauert es bis alle gefangen sind. 3-Mann-hoch Die Spieler stehen in Paaren nebeneinander. Es wird ein Hase und ein Jäger bestimmt. Der Hase kann sich retten indem er sich li oder re des Paares hinstellt. Der entfernter stehende Spieler des Paares wird neu zum Jäger. Weitere Möglichkeiten: Der entfernter stehende Spieler bleibt Hase oder die Paare liegen am Boden.	Wichtig: Man darf sich nur auf Geräten und Pfaden bewegen! Nach jeder Minute ein neues Tierfangteam bestimmen.	Verschiedene Seile

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' Reaktionsspiele Turnschuhraub</p> <p>Die Kinder stehen sich paarweise auf einer Linie gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Turnschuh. Beide Gegenspieler versuchen den Turnschuh zu fassen und hinter die eigene Grundlinie zu tragen, ohne vom Gegner touchiert zu werden. Wer gewinnt mehr Punkte. Es kann auf Zeit oder Anzahl Läufe gezählt werden.</p> <p>Variation: Die Punkte können auch für die Partei gezählt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A sitzt im Langsitz am Boden. B steht hinter seinem Rücken. A wartet mit leicht geöffneten Armen bis B den Schuh fallen lässt. Kann A den Schuh fangen bevor er zu Boden fällt? • Die Kinder liegen die Füße gegeneinander (Mittellinie) auf dem Rücken. Die eine Seite heisst Schwarz, die andere Weiss. Wenn der Leiter Schwarz sagt retten sich alle «Schwarzen» hinter eine vorher festgelegte Markierung und die «Weissen» versuchen sie vor der Markierung zu berühren und umgekehrt. Weitere Möglichkeit: Dito, aber der Leiter erzählt eine Geschichte in der «schwarz» und «weiss» vorkommen. 	Mittellinie und jeweilige Grundlinie festlegen.	
Ausklang	<p>15' Kräftigen zu zweit</p> <ul style="list-style-type: none"> • A sitzt im Langsitz auf dem Boden, die Hände abgestützt. Er hebt die Beine leicht ab und öffnet und schliesst diese regelmässig. B springt mit dem Hampelmann zwischen den Beinen von A. Wenn die Beine von A geöffnet sind, sind die von B geschlossen, wenn die von A geschlossen sind, sind die von B gegrätscht. Welches Paar schafft es 10x ohne Fehler? • A liegt auf dem Bauch, B überspringt A. A hebt den Körper zu einer Brücke (Liegestützposition) und B kriecht unten durch etc. Welches Paar hat zuerst je 5 Durchgänge? • Stafette: A steht li und B steht re. Sie halten sich an den Händen (re Hand von A und li Hand von B). A hängt sein re Bein über die Arme, B sein li Bein. So hüpfen sie auf einem Bein möglichst rasch um eine Markierung • Huckepack-Rennen. Jeder wird einmal getragen. 	Strecke markieren	Belohnung
	<p>5' Blinzeln</p> <p>Die Kinder stehen paarweise hintereinander auf einem Frontkreis. A ist alleine. Mit zublinzeln versucht A einen Partner zu finden. Blinzelt A dem Vorderen eines Paares zu, versucht dieser zu A zu wechseln. Kann der Hintere den Vorderen zurückhalten, startet A einen anderen Versuch.</p> <p>Abschluss der Lektion</p>		

Hinweise

Literatur

- BASPO (Hrsg.) (2010). J+S-Kids: [Praktische Beispiele](#) (J+S-Dokumentation). Magglingen
- Eidgenössische Sportkommission ESK (1998): [Lehrmittel Sporterziehung](#), Bern
- Eidgenössische Sportkommission ESK (2002): [Lehrmittel Schwimmen](#), Bern

Links

- [Turnen – J+S Kindersportlektionen](#)
- [Schwimmen – J+S Kindersportlektionen](#)
- [Lehrmittel Sporterziehung Band 2, Broschüre 6 «Im Freien» Vorschule](#)
- [Lehrmittel Sporterziehung Band 3, Broschüre 6 «Im Freien» 1.–4. Primarstufe](#)

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin

Patricia Steinmann, Fachleiterin
J+S-Kindersport, et al.

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Ueli Käzig, Lernmedien EHSM

Fotos

Ueli Käzig, Lernmedien EHSM
Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM

Layout

Lernmedien EHSM